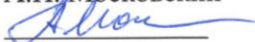


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1  
о/д**

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева



**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура  
3 «А» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета «Физическая культура» (3 класс)**

|   |  |
|---|--|
| Место в учебном плане/недельная нагрузка                      | Основной уровень образования, учебный план 3 класс, 3 часа в неделю  |
| Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса | Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников   |
| Документы в основе составления рабочей программы              | 1. ФГОС НОО для детей с ОВЗ, примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2014.  |
| Учебники  |  |
| Другие пособия (если используются)                            | <p>1. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;</p> <p>2. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;</p> <p>3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.</p> <p>4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.</p> |
| Электронные ресурсы (если используются)                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.proschkolu.ru">http://www.proschkolu.ru</a></li> <li>• <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></li> <li>• <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a></li> </ul>  |

## Планируемые результаты освоения содержания курса

### Личностные результаты:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить

речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

#### **Содержание учебного предмета**

| <b>№</b>  | <b>Содержание учебного предмета</b> | <b>Характеристика деятельности обучающихся</b>   |
|-----------|-------------------------------------|--|
| <b>1.</b> | <b>Знания о физической культуре</b> | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.<br>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.<br>Значение утренней зарядки. Правила безопасности |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 2. | <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p> <p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p> | <p>при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p> <p>Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p> |
|----|---|---|

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| <p><b>3.</b></p> | <p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>   | <p>В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).</p> <p>С ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.</p> <p>Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.</p> |
|                  | <p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>  | <p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>   |
| <p><b>4.</b></p> | <p><b>Игры</b></p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Игры зимой</p> | <p>«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».</p> <p>«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».</p> <p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему»,</p>   |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
|  | «Гонка мячей по кругу».           |
|  | «Вот так карусель», «Снегурочка». |

**Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.**

| Показатели                                    | Девочки |         |         | Мальчики |         |         |
|---|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
|   | Низкий  | Средний | Высокий | Низкий   | Средний | Высокий |
| <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i> | 5       | 10      | 14      | 13       | 20      | 26      |
| <i>Поднимание туловища (30 с)</i>             | 10      | 17      | 22      | 13       | 18      | 25      |
| <i>Прыжок в длину с места</i>                 | 113     | 133     | 160     | 116      | 146     | 160     |
| <i>Бег 30 м (с)</i>                           | 7,3     | 6,7     | 5,6     | 7,1      | 6,4     | 5,4     |
| <i>Броски набивного мяча (см)</i>             | 264     | 304     | 345     | 309      | 342     | 376     |
| <i>Наклон вперёд (см)</i>                     | 2       | 7,5     | 13      | 1        | 4       | 7,5     |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
3 класс (102 ч.)**

| <i>№ урока</i>  | <i>Тема урока</i>   | <i>Кол-во часов</i> |
|---|---|---------------------|
| <b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)</b>     |   |                     |
| 1   | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега. | 1                   |
| 2   | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.                        | 1                   |
| 3   | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ.  | 1                   |
| <b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (3 часа)</b> |   |                     |
| 4   | Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.       | 1                   |
|   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через  | 1                   |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 5  | середины зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» |   |
| 6  | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. | 1 |
| <b>Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)</b> |   |   |
| 7  | Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.                        | 1 |
| 8  | Ходьба с контролем и без контроля зрения.   | 1 |
| 9  | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).                     | 1 |
| 10   | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.   | 1 |
| <b>Контрольно – измерительные материалы</b>          |   |   |
| 11   | Бег на скорость 30 м.   | 1 |
| 12   | Прыжки в длину с места.   | 1 |
| 13   | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.  | 1 |
| 14   | Челночный бег (3x5) м.  | 1 |
| 15   | Бег на скорость до 40 м.  | 1 |
| 16   | Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).                               | 1 |
| 17   | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м.                             | 1 |
| 18   | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .   | 1 |
| 19   | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.                             | 1 |
| 20   | Метание малого мяча левой и правой рукой в горизонтальную цель.                   |   |
| <b>Контрольно – измерительные материалы</b>          |   |   |
| 21   | Прыжки через короткую скакалку.   | 1 |
| 22   | Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.                | 1 |
| 23   | Поднимание туловища.  | 1 |
| 24   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.   | 1 |
| <b>Раздел программы «Игры» (3 часа)</b>              |   |   |
| 25   | Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».                               | 1 |
| 26   | Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто                           | 1 |



|    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
|    | быстрее?»).              |   |
| 27 | Игры по выбору учащихся. | 1 |

| <b>2 четверть.</b>  |  |              |
|---|--|--------------|
| 20 часов (3 часа в неделю)  |  |              |
| № урока   | Тема урока   | Кол-во часов |
| <b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b>        |  |              |
| 28  | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УГГ. | 1            |
| <b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (19 часов)</b> |  |              |
| <i>Обще развивающие упражнения без предметов</i>                      |  |              |
| 29  | Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.  | 1            |
| 30  | Дыхательные упражнения.  | 1            |
| 31  | Упражнения для формирования правильной осанки.   | 1            |
| 32  | Комплекс обще развивающих упражнений.  | 1            |
| 33  | Комплекс корригирующих упражнений.   | 1            |
| <i>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</i>       |  |              |
| 34  | Комплекс обще развивающих упражнений с гимнастической палкой.  | 1            |
| 35  | Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.   | 1            |
| 36  | Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.  | 1            |
| 37  | Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.  | 1            |
| 38  | Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.  | 1            |
| 39  | Комплекс упражнений со скакалками.   | 1            |
| 40  | Комплекс упражнений с набивными мячами.  | 1            |
| <i>Элементы акробатических упражнений</i>                             |  |              |

|                |  |   |
|----------------|--|---|
| 41             | Перекаты в группировке.  | 1 |
| 42             | Из положения лёжа на спине «мостик».   | 1 |
| 43             | Кувырок вперед.  | 1 |
| <i>Лазанье</i> |  |   |
| 44             | Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.                         | 1 |
| 45             | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.                                 | 1 |
| 46             | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. | 1 |
| 47             | Пролезание сквозь гимнастические обручи.   | 1 |

|  |  |              |
|--|--|--------------|
| <b>3 четверть</b>  |  |              |
| 31 час (3 часа в неделю)                                       |  |              |
| № урока  | Тема урока   | Кол-во часов |
| <b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b> |  |              |
| 48   | Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГГ.            | 1            |
| <b>Раздел программы «Игры» (9 часов)</b>                       |  |              |
| 49   | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». | 1            |
| 50   | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».                | 1            |
| 51   | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».                              | 1            |
| 52   | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».                 | 1            |
| 53   | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».         | 1            |
| 54   | Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву».                              | 1            |
| 55   | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы».                   | 1            |
| 56   | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала».                                | 1            |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 57  | Подвижные игры по выбору учащихся.  | 1 |
| <b>Раздел программы «Гимнастика с основами акробатики» (21 час)</b>   |   |   |
| <b><i>Висы и упоры</i></b>  |   |   |
| 58  | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.   | 1 |
| 59  | Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.   | 1 |
| 60  | Упор на гимнастическом козле.   | 1 |
| <b><i>Равновесие</i></b>  |   |   |
| 61  | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.   | 1 |
| 62  | Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  | 1 |
| 63  | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.                                 | 1 |
| 64  | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук.                                  | 1 |
| <b><i>Опорные прыжки (подготовка к выполнению опорных прыжков)</i></b>  |   |   |
| 65  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.  | 1 |
| 66  | Прыжок в глубину из положения приседа.  | 1 |
| <b><i>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</i></b> |   |   |
| 67  | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.  | 1 |
| 68  | Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. | 1 |
| 69  | Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.   | 1 |
| 70  | Прыжок в высоту до определённого ориентира.   | 1 |
| 71  | Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.  | 1 |
| 72  | Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.                  | 1 |
| 73  | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.  | 1 |
| 74  | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.  | 1 |
| <b><i>Упражнения без предметов</i></b>  |   |   |
| 75  | Упражнения на дыхание.  | 1 |
| 76  | Упражнения на расслабление мышц.  | 1 |
| 77  | Обще развивающие упражнения по подражанию.  | 1 |
| 78  | Упражнения для укрепления мышц туловища.  | 1 |

| 4 четверть<br>24 часа (3 часа в неделю)                        |   |                 |
|--|---|-----------------|
| №<br>урока   | Тема урока  | Кол-во<br>часов |
| <b>Раздел программы «Знания о физической культуре» (1 час)</b> |   |                 |
| 79   | Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Комплекс УГГ.  | 1               |
| <b>Раздел программы «Игры» (3 часа)</b>                        |   |                 |
| 80   | Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».   | 1               |
| 81   | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».  | 1               |
| 82   | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».   | 1               |
| <b>Раздел программы «Лёгкая атлетика» (18 часов)</b>           |   |                 |
| 83   | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.   |                 |
| 84   | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.  | 1               |
| 85   | Ходьба с контролем и без контроля зрения.   | 1               |
| 86   | Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.  | 1               |
| 87   | Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> .   | 1               |
| 88   | Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> .  | 1               |
| 89   | Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.  | 1               |
| 90   | Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места. | 1               |
| 91   | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.   | 1               |
| 92   | Челночный бег (3x5).  | 1               |
| 93   | Бег на скорость до 40 м.  | 1               |
| <b>Контрольно – измерительные материалы</b>                    |   |                 |
| 94   | Бег 30 м.   | 1               |
| 95   | Прыжки в длину с места.   | 1               |
| 96   | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.  | 1               |
| 97   | Прыжки через короткую скакалку.   | 1               |
| 98   | Броски набивного мяча сидя ноги врозь.  | 1               |
| 99   | Поднимание туловища.  | 1               |
| 100  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.   | 1               |
| <b>Раздел программы «Игры» (2 часа)</b>                        |   |                 |
| 101  | Игровое упражнение со скакалкой «Десяточки».  | 1               |
| 102  | Подвижные игры по выбору учащихся.  | 1               |